ที่ระลึก

ในงานรับเพลิงพระราชทานเผาศพ

หลวงเวชช์สารบริรักษ์

ถนอม พัฑฒมน

ณ เมรุวัดโสมนัสวิหาร นครหลวงกรุงเทพฯ
วันอังคาร ที่ ๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๕

ที่ระลึก

ในงานรับเพลิงพระราชทานเผาศพ

หลวงเวชสารบริรักษ์

ถนอม พัฑฒน

ณ เมรุวัดโสมนัสวิหาร นครหลวงกรุงเทพฯ

วันอังคารที่ ๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๕



เกิด ๒๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๓๕

ตาย ๒๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๔

คำนำ

เมื่อคุณพ่อป่วยหนักครั้งสุดท้าย พวกลูกทุกคนต่างก็ช่วยกันตามสามารถ ทั้งเขยทั้งสะใภ้ เมื่อถึงแก่กรรมลง ตลอดมาถึงคราวรับ เพลิงพระราช ทานเผาศพ พวกลูกพ่อก็ได้ร่วมกับคุณแม่ช่วยกันทำกิจที่ควรทำตามถนัดของตน ในคราวนี้เห็นว่าเป็นครั้งสุดท้ายของการศพ จึงตกลงกันจัดหาหนังสือเนื่องด้วยอนามัย ซึ่งเป็นวิชาชีพของคุณพ่อเรื่องหนึ่งก็อีก เรื่องหนึ่งเป็น สุภาษิตโบราณที่ควรรู้ ลงพิมพ์เป็นธรรมพลีในงานนี้

ตั้งแต่คุณพ่อล้มป่วยมาจนถึงวันเผานี้ ได้มีญาติมิตรของคุณพ่อมากด้วยกัน ได้ถามถึง ได้เยี่ยมเยียน ได้ช่วยเป็นธุระและอุปการะบางอย่างตามสามารถ และสมควร ข้อนั้นพวกลูก ๆ ของคุณพ่อ ขอขอบพระคุณเป็นพิเศษด้วย มีทางอะไรที่ลูกคุณพ่อจะสนองได้ ก็โปรดเมตตาด้วยเถิด

ขอกุศลราสีที่ลูกเมียของคุณพ่อได้บำเพ็ญแล้วก็ดี ที่ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงของคุณพ่อได้ร่วมบำเพ็ญแต่ต้นมาจนถึงวันนี้ก็ดี และบุญกุศลคุณพ่อได้บำเพ็ญเมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ดี ขอกุศลราสีทั้งหมดนี้ จงเป็นพลวปัจจัยอำนวยสุขสมบัติศุภอรรถ อัฐวิบูลมนูญผล แด่หลวงเวชสารบริรักษ์ ถนอม พัฑฒน ผู้ล่วงลับไปแล้วโดยควรแก่คติวิสัยในภพนั้น ๆ เทอญ

ลูกพ่อ

วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๑๕

นครหลวงกรุงเทพธนบุรี

ประวัติย่อ

หลวงเวชชสารบริรักษ์ (ถนอม พัฑฒน) เกิดวันที่ ๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๓๕ ตรงกับวันพฤหัสบดี ขึ้น ๘ ค่ำ เดือน ๗ ปีมะโรง ที่ตำบลไทรม้าใต้ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ขุนศุภมาตรา (พิน) เป็นบิดา นางนวนเป็นมารดา เรียนหนังสือชั้นต้นที่วัดใกล้บ้าน ขั้นปลายสำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนราชแพทยาลัย เมื่อปีพ.ศ. ๒๔๕๗ และเข้ารับราชการในกรมสาธารณสุข ปี พ.ศ. ๒๔๗๓ เป็นสาธารณสุขมณฑลราชบุรี ปี พ.ศ. ๒๔๘๒ เป็นนายแพทย์ประจำกองสาธารณสุขกระทรวงสาธารณสุข ออกรับบำนาญเมื่อปี ๒๔๙๓ ได้รับพระราชทาน เหรียญที่ระลึก ในงานฉลองพระนครครบ ๑๕๐ ปี เหรียญบรมราชาภิเษก รัชกาลที่ ๗ และรัชกาลที่ ๙ เหรียญจักรพรรดิมาลา จตุรถาภรณ์มงกุฎไทย จตุรถาภรณ์ช้างเผือก

มีบุตรชายหญิงรวม ๑๔ คน

๑ นายพนอ พัฑฒน

๒ นายพนอม พัฑฒน

๓ นายระถา ,,

๔ นางนภา สุขกิจ

๕ นางอาพรรณ บุญศรี

๖ นาวาอากาศเอก ถนัด พัฑฒน

๗ นางพัธยา สันติเวชกุล

๘ นายถนอมพันธุ์ พัฑฒน

๙ นายสงวนพันธุ์ ,,

๑๐ นายศิริพันธุ์ ,,

๑๑ นายสุรีย์พันธุ์ ,,

๑๒ นายสันติสุข ,,

๑๓ นายศุภรัตน์ ,,

๑๔ น.ส. ปราณี ,,

ตลอดเวลาที่ยังมีชีวิต ได้ให้การศึกษาแก่ลูกทุกคนตามกำลังสติปัญญาของลูก และลูกทุกคนก็ได้ตั้งตนเป็นหลักฐานตามควรแก่อัตภาพของแต่ละคน ประพฤติตนเป็นพลเมืองดีทุกคน เป็นที่เบาใจแก่ผู้เป็นบิดา

เมื่อออกจากราชการแล้ว ได้ประกอบอาชีพในวิชาชีพของแพทย์ ประจำคลีนิคของเพื่อนกัน ต่อมาเมื่อก่อนถึงแก่กรรมสัก ๓ ปี ได้ป่วยเป็นโรคอำมะพาต ได้ประคับประคองตนให้ลุกนั่งได้เองจนถึงที่สุด เมื่อมีอาการผิดปรกติมาก พวกลูกได้นำมาโรงพยาบาลวชิระ ได้รับความเอาใจใส่ จากแพทย์และ พยาบาลเป็น อย่างดี แต่สุดวิสัยของนายแพทย์แล้ว ได้ถึงแก่กรรมเมื่อวันอังคารวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๑๔ เวลา ๔ น. ของวันใหม่ประมวลอายุได้ ๘๐ โดยปี หรือ ๗๙ ปี ๖ เดือน ๑๔ วัน

ท่านทั้งหลาย ความตายไม่เว้นใครเลย ไม่ว่าคนหรือสัตว์ชนิดไหนหมด ตามปรกติเมื่อเราเจ็บไข้ก็หาหมอ และหมอก็ช่วยเราได้ ให้หายโรคภัยไข้เจ็บได้ และต่ออายุให้เราได้เป็น ครั้งคราวตามความรู้ ของหมอ แต่ท่านทั้งหลาย ในที่สุดหมอก็ต้องตาย ดังรายนี้แล



วันทำบุญ ๗ วันหน้าศพ วันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๔

แนะนำอาหารสำหรับลดไขมันในเลือด

และ

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

โดย

สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย

คณะผู้รวบรวม

น.พ. เอนก ยุวจิตติ	โรงพยาบาลหญิง
อาจารย์ ชวลิต ปรียาสมบัติ	วิทยาลัยประสานมิตร
นาง วีณะ วีระไวทยะ	กรมอนามัย
นาง สุภาภรณ์ ปี่เตอร์	โรงพยาบาลหญิง
น.ส. สุกัญญา ตังคสวัสดิ์	โรงพยาบาลมิชชั่น

ตุลาคม ๒๕๑๔ จำหน่ายราคาเล่มละ ๑ บาท

คำนำ

สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ได้ให้บริการตรวจเลือดและปัสสาวะแก่สมาชิกและประชาชน ทุกวันอังคารเวลาเช้า ที่ชั้น ๓ ตึกกิตติขจร โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ในการนี้เราได้รับความร่วมมือจากสมาคมโภชนาการส่งโภชนากรหลายท่านมาช่วยแนะนำในเรื่องอาหาร ผู้เป็นเบาหวานนั้นส่วนมากอ้วน ความอ้วนแสดงว่ามีไขมันมาก การรู้จักรับประทานอาหารให้ถูกต้องสำหรับผู้เป็นเบาหวานหรืออ้วนจึงเป็นสิ่งจำเป็น

การรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ นอกจากจะรักษาทางยาแล้ว ยังรักษาด้วยการเพิ่มอาหารหรือจำกัดอาหาร ซึ่งรวมเรียกว่าควบคุมอาหารได้อีกทางหนึ่ง การควบคุมอาหารไม่ใช่ของใหม่ แท้จริงได้ปฏิบัติกันมาอย่างเคร่งครัดแต่โบราณกาล ผิดกันที่โบราณเรียกว่าของแสลง โรคบางโรคกับอาหารบางอย่างปรากฏการแสลงให้เห็นได้รวดเร็ว ผู้ป่วยก็เกรงกลัวละเว้นได้เด็ดขาด แต่บางอย่างปรากฏการแสลงช้า ผู้ป่วยก็ไม่เคร่งครัด หรือไม่ค่อยเห็นความสำคัญ

จากประสพการณ์ของโภชนากรที่ได้สอบถามผู้ป่วยถึงการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัวตามปกติแล้ว พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง มักมีระดับโฆเลสเตอรอลและสารไขมันชนิดอื่น ๆ ในเลือดสูง ซึ่งมีผลร้ายทำให้หลอดเลือดแข็งและเกิดโรคแทรกเช่น ความดันโลหิตสูงขึ้น โรคแทรกทางตา ไต หัวใจ สมอง ฯลฯ โภชนากรก็ให้คำแนะนำเรื่องอาหารว่าควรงดอะไรจึงจะเหมาะสมแก่ผู้ป่วยแต่ละรายไป คำแนะนำเหล่านั้นพอจะรวบรวมไว้เป็นเล่มให้สดวกแก่ผู้สนใจได้ศึกษาและปฏิบัติ จึงได้จัดพิมพ์เป็นเล่มขึ้น

ผู้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้พึงเข้าใจว่าในเรื่องปริมาณก็ดี จำนวนแคลอรี่ก็ดี เป็นการประมาณไว้กลาง ๆ พอเป็นบรรทัดฐานไม่ถึงกับเคร่งครัดตายตัว ท่านจะต้องศึกษาสังเกตตัวของท่านเองจากการปฏิบัติ แล้วยืดหยุ่นให้พอสมพอควรกับอิริยาบทประจำวัน ขนาดน้ำหนักตัว และนิสัยในการรับประทานของท่าน ซึ่งยึดตามหลักของพระพุทธเจ้าที่ให้เดินสายกลางไม่ตึงไปหย่อนไป สุภาษิตนักกิน

ที่ว่า "ท้องแตกดีกว่าของเหลือ" นั้น เหมาะสำหรับเด็กที่กำลังเติบโตและผู้ใช้แรงงานเท่านั้น ผู้มีอายุย่าง ๔๐ ปีขึ้นไป มีการออกกำลังกายน้อย หรือผู้รู้ตัวว่าจะอ้วน ก็ควรจะเริ่มควบคุมอาหาร โดยยึดหลักว่า "คนตายเพราะกิน มากกว่าตายเพราะอด"

ในนามของสมาคม ขอขอบคุณนายแพทย์และโภชนากรทั้ง ๕ ท่านที่ได้ช่วยกันรวบรวมเรื่องนี้ ฉะเพาะอย่างยิ่ง น.ส. สุกัญญา ตังคสวัสดิ์ ซึ่งเป็นผู้ยกร่างและตรวจทาน กับขอขอบคุณ บริษัทต่าง ๆ ที่ได้ช่วยให้โฆษณาเป็นค่าพิมพ์หนังสือนี้ อันเกิดประโยชน์ถึง ๒ ชั้น คือสมาคมได้มีหนังสือไว้เป็นการสดวกแก่โภชนากรและผู้ป่วย แล้วสมาคมยังมีรายได้จากการขายหนังสือที่จะเป็นทุนดำเนินกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป

อรุณ แสงสว่างวัฒนะ
นายกสมาคม

อาหารสำหรับลดไขมันในเลือด

อาหารสำหรับลดไขมันในเลือด เป็นอาหารที่มีการควบคุมปริมาณคุณภาพทางกรดไขมันที่รับประทานเป็นประจำวัน ใช้สำหรับคนที่เป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดตีบแข็ง โรคแรงดันเลือดสูง โรคอ้วน และโรคเบาหวาน

จากการศึกษาวิจัยค้นคว้าหาสาเหตุของโรคหลอดเลือดตีบแข็ง (ATHEROSCLEROSIS) เนื่องจากมีไขมันเกาะอยู่ตามผนังของหลอดเลือดนั้น พบว่ามีเหตุนำอันสำคัญที่ทำให้เกิดโรคนี้ได้ คือ

1. โฆเลสเตอรอลในเลือดสูง
2. แรงดันเลือดสูง
3. อ้วน
4. ออกกำลังกายน้อย
5. สูบบุหรี่จัด
6. ความเครียด

คนไข้ที่เป็นโรคเบาหวานมีโอกาสที่จะเป็นโรคหลอดเลือดตีบแข็งได้มากกว่าคนธรรมดา ตั้งแต่ 2 ถึง 4 เท่า เพราะฉะนั้นจึงต้องระวังเป็นพิเศษอย่าให้เกิดมีเหตุนำอันใดอันหนึ่งซึ่งจะทำให้เป็นโรคนี้ได้ คนที่มีร่างกายสุขภาพเป็นปรกติก็ควรป้องกันไม่ให้เกิดโรคหัวใจ หรือโรคหลอดเลือดตีบแข็งไว้เช่นเดียวกัน การป้องกันทำได้ดังนี้ คือ

1. อย่าให้มีน้ำหนักตัวมากเกินควร

2. อย่ารับประทานอาหารที่มีไขมันชนิดที่จะทำให้โฆเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น

3. ป้องกันไม่ให้เป็นโรคแรงดันเลือดสูง

4. งดสูบบุหรี่ หรือสูบให้น้อยลง

5. หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

6. ทำจิตใจให้ผ่องใส

ตามความรู้โภชนาการในปัจจุบัน อาหารที่ทำให้ไขมันในเลือดสูงขึ้นได้แก่ไขมันจากสัตว์และน้ำมันมะพร้าว ไขมันสัตว์มีโฆเลสเตอรอลกับกรดไขมันชนิดอิ่มตัวอยู่มาก ส่วนน้ำมันมะพร้าวไม่มีโฆเลสเตอรอล แต่มีกรดไขมันชนิดอิ่มตัวมาก

โฆเลสเตอรอล (CHOLESTEROL) เป็นสารจำพวกไขมัน มีอยู่ในไขมันสัตว์ และผลิตผลของสัตว์ เช่น ไขมันจากวัว ไก่ เป็ดหรือห่าน น้ำมันหมู นม เนย ไข่แดง ส่วนพวกพืชไม่มีโฆเลสเตอรอลเลย

กรดไขมันชนิดอิ่มตัว (SATURATED FATTY ACIDS) มีอยู่ในพวกไขมันสัตว์เป็นส่วนใหญ่ กรดชนิดนี้ทำให้โฆเลสเตอรอลในเลือดสูง เนื่องจากว่ามันถูกเปลี่ยนเป็นโฆเลสเตอรอลได้ในร่างกาย เราได้กรดชนิดนี้จากไขวัว มันไก่ มันเป็ด มันห่าน น้ำมันหมู และน้ำมันมะพร้าว

กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว (UNSATURATED FATTY ACIDS) แบ่งออกเป็น 2 จำพวก คือจำพวกโมโนอีน (MONO—UNSATURATED FATTY ACIDS) และจำพวกโพลีอีน (POLY—UNSATURATED FATTY ACIDS)

จำพวกโมโนอีน (MONOENES) ไม่ทำให้โฆเลสเตอรอลในเลือดเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด ส่วนจำพวกโพลีอีน (POLYENES) ทำให้โฆเลสเตอรอลในเลือดลดต่ำลงได้

กรดไขมันไม่อิ่มตัวจำพวกโพลีอีนได้ จากน้ำมันพืชต่าง ๆ ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว ซึ่งมีกรดไขมันชนิดอิ่มตัวมาก (SHORT—CHAIN FATTY ACIDS)

การมีโฆเลสเตอรอลหรือไขมันชนิดอื่น ๆ ในเลือดสูง ทำให้เกิดเป็นโรคหลอดเลือดตีบแข็งขึ้นได้ ซึ่งเป็นทางนำไปสู่โรคหัวใจ และโรคอื่น ๆ

การรับประทานของหวานจัด ๆ มากเกินไป ก็จะทำให้ไขมันในเลือดสูงขึ้นได้เช่นกัน เพราะน้ำตาลถูกเปลี่ยนให้เป็นไขมันชนิดอิ่มตัวหรือโมโนอีนได้ นอกจากนั้นร่างกายเรายังสามารถสร้างโฆเลสเตอรอลขึ้นเองได้ อย่างไรก็ดี เราอาจระวังไม่ให้ปริมาณของโฆเลสเตอรอลในเลือดสูงกว่าปรกติได้โดยการเลือกรับประทานอาหารที่มีโฆเลสเตอรอลต่ำ และไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวจำพวกโพลีอีน

อาหารลดไขมัน มีไว้สำหรับช่วยลดไขมันในเลือดให้ต่ำลง เป็นอาหารที่จำกัดโฆเลสเตอรอล และไขมันชนิดอิ่มตัว แต่เพิ่มไขมันไม่อิ่มตัวจำพวกโพลีอีน

อาหารลดไขมันนี้ควรจะมีแคลอรีที่ได้จากไขมันไม่เกิน 25 เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีทั้งหมดที่ได้รับในหนึ่งวัน และควรมีไขมันไม่อิ่มตัวจำพวกโพลีอีนมากกว่าไขมันชนิดอิ่มตัว 2 เท่าส่วนโฆเลสเตอรอลนั้น จำกัดไม่ให้เกิน 300 มก. ต่อวัน

หลักการจัดอาหารลดไขมัน

1. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีโฆเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง ไข่ปลา มันสมอง และเครื่องในสัตว์ ไม่ควรรับประทานไข่แดงมากกว่าสัปดาห์ละ 3 ฟอง แต่ไม่จำกัดไข่ขาว

2. เลือกใช้เนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อย เช่น ไก่ ปลา ส่วนเนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ควรใช้แต่เนื้อแดงเท่านั้น

3. อาหารนมและผลิตผลของนม นมมีโฆเลสเตอรอลอยู่บ้าง และมีกรดไขมันชนิดอิ่มตัวอยู่มาก แต่เนื่องจากนมเป็นอาหารที่มีประโยชน์ เราจึงไม่ห้ามโดยเด็ดขาด แต่จำกัดปริมาณลงบ้าง สำหรับคนไข้ที่มีไขมันในเลือดสูง ควรใช้นมชนิดที่สกัดเอาไขมันออกเสียก่อน งดการใช้เนยและมาการีนที่ถูกทำให้แข็งตัวแล้ว (HYDROGENATED VEGETABLE FAT

OR MARGARINE) หากต้องการใช้ ควรใช้มาการีนพิเศษที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวจำพวกโพลีอีนแทน และเป็นชนิดที่ไม่ถูกทำให้แข็งตัว หลีกเลี่ยงการรับประทานครีม และผลิตผลที่มีนมเป็นส่วนประกอบ เช่น ไอสครีม และเนยแข็งต่าง ๆ

4. ใช้น้ำมันพืช (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) แทนน้ำมันหมูในการปรุงอาหาร น้ำมันพืชมีหลายชนิด แต่ละชนิดมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวในจำนวนแตกต่างกัน ชนิดที่เหมาะที่สุดคือชนิดที่มีไขมันไม่อิ่มตัวจำพวกโพลีอีนสูง (ดูรายการ) จากรายงานของภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชปรากฏว่า น้ำมันรำ 70 ส่วน ผสมน้ำมันดอกคำฝอย 30 ส่วน ลดโฆเลสเตอรอลในเลือดได้ผลดีที่สุด

5. ลดปริมาณอาหารหวาน ควรงดของหวานจัด ๆ เช่น ผลไม้เชื่อมต่าง ๆ ผลไม้กระป๋อง ทองหยิบ ฝอยทอง เม็ดขนุน ขนมเค๊ก คุ๊กกี้

อาหารพืชไม่มีโฆเลสเตอรอล ฉะนั้นจึงไม่ต้องจำกัดจำนวน แต่ในกรณีที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ควรเลือกรับ

ประทานผัก และผลไม้ ที่มีแป้งและน้ำตาลน้อย ควรรับประทานผักสดเป็นประจำทุกวัน

รายการอาหารที่มีโฆเลสเตอรอล
คิดเป็นมิลลิกรัมต่ออาหาร 100 กรัม(1)

น้ำมันตับปลาชนิดต่าง ๆ	500—7,500 มก.
ตับอ่อน	3,120 ,,
มันสมอง	2,300 ,,
ไข่แดง, ไข่ปลา	2,000 ,,
ไข่ทั้งฟอง	550 ,,
ไตวัว	400 ,,
ตับสัตว์	320 ,,
เนย	250 ,,
หอยนางรม	250 ,,

(1) โภชนาการสาร ฉบับที่ 4 ปีที่ 4 ต.ค.–ธ.ค. 2513 หน้า 38
Handbook of Diet Therapy by Dorothea Turner, 4th Edition the University of Chicago Press Chicago P. 60, 66, & 189 Agriculture Handbook No. 8 U.S.A. December 1963

กระเพาะ และ ลำไส้	150 มก.
หัวใจวัว	145 ,,
กุ้ง ปู และ หอยทะเลที่มีเปลือก	140 ,,
เนื้อวัวมีมัน	125 ,,
เนยแข็ง	120 ,,
มันหมู และมันวัว	100 ,,
เนื้อวัวไม่ติดมัน	95 ,,
ครีม	87 ,,
เนื้อหมู เนื้อเป็ด เนื้อปลา	70 ,,
มาการีนธรรมดา	65 ,,
เนื้อไก่	60 ,,
นมสดธรรมดา	11 ,,
นมที่ไม่มีไขมัน	3 ,,
ไข่ขาว น้ำมันพืช มาการีนที่ทำจากน้ำมันพืชล้วนๆ	0 ,,

รายการของน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวจำพวกโพลีอีน คิดเป็นร้อยละต่อน้ำมัน 100 กรัม (2)

น้ำมันดอกคำฝอย	77
น้ำมันดอกทานตะวัน	63
น้ำมันข้าวโพด	53
น้ำมันถั่วเหลือง	52
น้ำมันเมล็ดฝ้าย	50
น้ำมันงา	42
น้ำมันรำ	37
น้ำมันถั่วลิสง	28
มาการีนชนิดพิเศษ	28
น้ำมันเจียวจากไข่	20
มาการีนธรรมดา	11
น้ำมันหมู	10
ไขวัว	9
น้ำมันพืชอื่น ๆ ที่ถูกทำให้แข็งตัวแล้ว	7
เนยเหลวธรรมดา	3

(2) โภชนาการสาร ฉบับที่ 4 ปีที่ 4 ต.ค.–ธ.ค. 2513 หน้า 38 Handbook of Diet Therapy by Dorothea Turner, 4th Edition the University of Chicago Press Chicago P. 60, 66, & 189 Agriculture Handbook No. 8 U.S.A. December 1963

อาหารสำหรับลดไขมันในเลือด

อาหารที่รับประทานได้โดยไม่จำกัดจำนวน ยกเว้นในกรณีที่ต้องการลดน้ำหนักตัว หรือเป็นโรคเบาหวาน	อาหารที่รับประทานได้แต่ในจำนวนจำกัด	อาหารที่ห้ามรับประทาน
นมที่ไม่มีไขมัน	นมสดธรรมดา	ไอสครีมที่ทำจาก นมสด ครีมนมสด เนยแข็ง
ไข่ขาว	ไข่แดง	ไข่ปลา
เนื้อไก่ เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมันชนิดอื่น ๆ	อาหารทะเลที่มีเปลือก เช่น หอยนางรม กุ้ง ปูทะเล หอยทะเลต่าง ๆ	ไส้กรอก เนื้อกระป๋อง ปลากระป๋องที่มีไขมันมาก มันสมอง เครื่องในสัตว์
ถั่วชนิดต่าง ๆ และผลิตผลจากถั่ว เช่น เต้าหู้ ฟองเต้าหู้บาง		

แป้งหมี่กึงหรือแป้งเนื้อเทียม		
ผักต่าง ๆ		
ผลไม้ต่างๆยกเว้นมะพร้าว	มะพร้าว	
น้ำมันพืชต่างๆ ยกเว้น น้ำมันมะพร้าว	มาร์การีนชนิดพิเศษ	น้ำมันหมู น้ำมันเนย ไขวัว น้ำมันตับปลา น้ำมันมะพร้าว กะทิ
เนย ถั่วลิสง		
ข้าว และผลิตผลจากข้าว แป้งต่างๆ สาคู ลูกเดือย		
ของหวาน : ขนมทุกอย่างที่ไม่มีไข่แดง น้ำมันเนย น้ำมันหมู น้ำกะทิ หรือ นมสด เป็นส่วนประกอบ		ขนมทุกอย่างที่มีส่วนประกอบของอาหารที่ห้ามไว้
เครื่องดื่ม : น้ำชา กาแฟ น้ำมะพร้าว	น้ำอัดลม	โกโก้

เพื่อเป็นการสะดวกและง่ายต่อการปฏิบัติตามสำหรับคนไข้ ในการจัดอาหารควบคุมไขมันนี้ จึงแบ่งอาหารออกเป็น 9 รายการด้วยกันตามปริมาณและชนิดของไขมันที่มีอยู่ในอาหารนั้น ๆ มีการกำหนดปริมาณของอาหารแต่ละชนิดเป็นส่วน แต่ละส่วนของอาหารที่จัดอยู่ในรายการเดียวกันใช้ทดแทนกันได้ คนไข้สามารถเลือกอาหารตามชนิดที่ตนพอใจจากรายการต่าง ๆ ทั้ง 9 นี้ ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกว่าตนเองถูกจำกัดในเรื่องอาหารที่รับประทาน และมีกำลังใจที่จะควบคุมอาหารของตนเองมากขึ้น

ประเภทต่าง ๆ ของอาหารที่ใช้ทดแทนกันได้

1. **รายการอาหารนม** หนึ่งส่วนมีโปรตีน 10 กรัม, คาร์โบฮัยเดรท 13 กรัม ให้พลังงาน 90 แคลอรี่

อาหาร	**ปริมาณ 1 ส่วน**
นมที่ไม่มีไขมัน	1 ถ้วย
นมผงที่ไม่มีไขมัน	1/3 ,,

สำหรับคนที่ไม่รับประทานนม อาจใช้ปลา หรือไก่ 1 ส่วนกับข้าว ½ ส่วนแทนนมที่ไม่มีไขมัน 1 ส่วนก็ได้

2. รายการอาหารปลาและไก่ หนึ่งส่วนมีโปรตีน 7 กรัม ไขมัน 2 กรัม ให้พลังงาน 45 แคลอรี่

อาหาร	ปริมาณ 1 ส่วน	น้ำหนัก (อาหารที่สุกแล้ว)
ปลา	$1 \times 3\frac{1}{2}$ นิ้ว	30 กรัม
ไก่	$1 \times 3\frac{1}{2}$ นิ้ว	30 ,,

หากอยากรับประทานเนื้อเป็ดหรือเนื้อห่านแทนเนื้อไก่นาน ๆ ครั้งก็ทำได้ แต่ต้องเลือกส่วนที่ไม่ติดมันและไม่รับประทานส่วนที่เป็นหนัง เนื้อเป็ดมีไขมันมากกว่าเนื้อไก่ และเนื้อห่านมีไขมันมากกว่าเนื้อเป็ด

การใช้อาหารอื่นแทนเนื้อปลา และเนื้อไก่ 1 ส่วน ทำได้โดย

ก. ใช้ค๊อทเทซซีลของโฟร์โมสต์ 50 กรัม (3)

ข. ใช้ไข่ขาวล้วน ๆ 3 ฟอง (4)

(3) ผลวิเคราะห์ของ บริษัท โฟร์โมสท์ ค๊อทเทซซีล 100 กรัม มีโปรตีน 15.4 กรัม ไขมัน 5 กรัม คาร์โบฮัยเดรท 2.6 กรัม ให้พลังงาน 110 แคลอรี่

(4) ไข่ขาว 3 ฟองมีโปรตีนเท่ากับ เนื้อปลา หรือเนื้อไก่ 1 ส่วน แต่ให้พลังงานน้อยกว่า คือเพียง 35 แคลอรี่ เท่านั้น

3. รายการเนื้อสัตว์ หนึ่งส่วนมีโปรตีน 7 กรัม ไขมัน 5 กรัม ให้พลังงาน 70 แคลอรี่

อาหาร	ปริมาณ 1 ส่วน	น้ำหนัก (อาหารที่สุกแล้ว)
เนื้อวัวไม่ติดมัน	1 × 3½ นิ้ว	30 กรัม
เนื้อหมูไม่ติดมัน	1 × 3½ นิ้ว	30 ,,
หมูแฮมไม่ติดมัน	—	30 ,,
เบคอนไม่ติดมัน	2 ชิ้น บางๆ	30 ,,
ไข่ทั้งฟอง	1 ฟอง	30 ,,

4 รายการผัก

ผักประเภท ก. ผักเหล่านี้มีโปรตีนและน้ำตาลน้อย ให้พลังงานน้อย รับประทานได้ในจำนวนไม่จำกัด ได้แก่

ผักคะน้า	ขึ้นฉ่าย	เห็ดหอม	ผักตั้งโอ๋
หน่อไม้	แตงกวา	เห็ดฟาง	ผักบุ้ง
ถั่วแขก	แตงล้าน	ยอดฟักทอง	กุยช่าย
ดอกกะหล่ำ	มะเขือยาว	ฟักเขียว	พริกหยวก
กะหล่ำปลี	มะระ	มะเขือเทศ	ผักตำลึง
หัวปลีกล้วย	มะละกอดิบ	ผักกาดหอม	บวบเหลี่ยม
ผักกาดขาว	น้ำเต้า	มันแกวอ่อน	ถั่วงอก

ผักประเภท ข. หนึ่งส่วนมีโปรตีน 2 กรัม คาร์โบฮัยเดรท 7 กรัม ให้พลังงาน 35 แคลอรี่ หนึ่งส่วนมีปริมาณ ½ ถ้วย หนัก 100 กรัม

หัวบีท	ถั่วเขียว	ดอกไม้จีน
หัวผักกาดขาว	ถั่วฝักยาว	ต้นหอม
หัวผักกาดเหลือง	ถั่วลันเตา	ต้นกระเทียม
หัวหอมใหญ่	ถั่วพู	ผักชะอม
หัวหอมไทย	ลูกกระเจี๊ยบ	พริกชี้ฟ้า
ฟักทอง	รากบัว	ขนุนอ่อน
	มันแกวชนิดแก่	

5. รายการผลไม้

จำนวนของผลไม้ที่จัดเป็น 1 ส่วน นั้นขึ้นอยู่กับชนิดของผลไม้นั้น ๆ ว่ามีแป้งและน้ำตาลมากเพียงไร ผลไม้ต่างชนิดให้พลังงานแตกต่างกัน

ก. ผลไม้ที่มีแป้งและน้ำตาลน้อย ได้แก่

แตงโม	แตงไทย	แตงทอง
มะเฟือง	สตรอเบอร์รี่	แคนตาลูป

*ข.ผลไม้ที่มีแป้งและน้ำตาลในจำนวนปานกลาง*ได้แก่

มะนาว	ชมพู่	ส้ม
มังคุด	มะม่วงสุก	ลางสาด
ส้มโอ	แอปเปิ้ล	สับปะรด
ทับทิม	เงาะ	ลิ้นจี่สด

ค. ผลไม้ที่มีแป้งและน้ำตาลมาก ได้แก่

มะขามหวาน	ขนุน	กล้วยน้ำว้า
ละมุด	พุดซา	กล้วยไข่
น้อยหน่า	กล้วยหักมุก	ลูกเกด
ทุเรียน	กล้วยหอม	ลูกพรุน

ผลไม้สดหรือปรุงแล้ว แต่ไม่ใส่น้ำตาล หนึ่งส่วนมีคาร์โบฮัยเดรท 10 กรัม ให้พลังงาน 40 แคลอรี่

ตัวอย่างผลไม้	ปริมาณ 1 ส่วน
แอปเปิ้ล	1 ผลเล็ก
กล้วยน้ำว้า, กล้วยไข่	1 ผล
กล้วยหอม	½ ผล
น้อยหน่า	1 ผล

ตัวอย่างผลไม้	ปริมาณ 1 ส่วน
ทุเรียน	1 เม็ดเล็ก
องุ่น	12 ผล
ฝรั่ง	3 ลูกเล็ก
ชมพู่	5 ผลกลาง
ขนุน	½ ถ้วย
ละมุด	1 ผลใหญ่
ลำไย	⅓ ถ้วย (แกะเม็ด)
ลางสาด	⅓ ถ้วย (แกะเม็ด)
ลิ้นจี่	¼ ถ้วย
มะม่วง	½ ผลเล็ก
มังคุด	3 ผลใหญ่
มะเฟือง	3 ผลใหญ่
แตงโม แตงไทย	¼ ผลกลาง
ส้ม	1 ผลใหญ่
เงาะ	5 ผล
มะละกอสุก	1 ชิ้น
สับปะรด	½ ถ้วยหั่น

ตัวอย่างผลไม้	ปริมาณ 1 ส่วน
ส้มโอ	¼ ผลกลาง
ลูกเกด	2 ช้อนโต๊ะ
มะขาม	2 ช้อนโต๊ะ
แตงโม	¼ ผลกลาง

6. อาหารประเภทแป้งและข้าว หนึ่งส่วนมีโปรตีน 2 กรัม คาร์โบฮัยเดรท 15 กรัม ให้พลังงาน 70 แคลอรี่

อาหาร	ปริมาณ 1 ส่วน
ข้าวสุก	½ ถ้วยตวงหรือ1ทัพพีเล็กเสมอ2ชต.
ขนมปัง	1 แผ่น
ขนมปังลูกกลม	1 ลูกขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 2 นิ้ว
ขนมปังกรอบ	2 แผ่น
ข้าวโพดสุก	⅓ ถ้วย
ข้าวโพดคั่ว	1 ถ้วย
ข้าวเม่า	¾ ถ้วย
มักโรนี, ก๋วยเตี๋ยว	½ ถ้วย
บะหมี่, เส้นเล็ก, วุ้นเส้น	½ ถ้วย

มันสัมปะหลัง	½ ถ้วย
ถั่วชนิดต่าง ๆ	½ ถ้วย
หัวผักกาด	⅔ ถ้วย
มันฝรั่ง	1 ลูกเล็ก
มันเทศ	¼ ถ้วย
เผือก	¼ ถ้วย
แป้งชนิดต่าง ๆ	2½ ช้อนโต๊ะ

7. รายการอาหารน้ำตาล หนึ่งส่วนมีคาร์โบฮัยเดรท 12 กรัม ให้พลังงาน 50 แคลอรี่

ลูกกวาด	4 เม็ดเล็ก
แยม, น้ำผึ้ง, น้ำเชื่อม	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ

8. รายการของหวาน แบ่งออกเป็น 2 จำพวก

จำพวกที่ 1 ได้แก่ของหวานที่มีแป้ง และน้ำตาล ไม่มีไขมันเจือปนอยู่ หนึ่งส่วนมีโปรตีน 2 กรัม คาร์โบฮัยเดรท 23 กรัม ให้พลังงาน 100 แคลอรี่

ตัวอย่างอาหาร	ปริมาณ
สังขยาทำจากนมที่ไม่มีไขมัน และไข่ขาวให้โปรตีนประมาณ 7 กรัม	½ ถ้วย
ผลไม้เชื่อม	1 ชิ้นเล็ก-3″×1″×1″
วุ้นหวานไม่ใส่กะทิ	⅔ ถ้วย
ผลไม้หวานจัดหรือมีแป้งมากเช่น กล้วย	1 ผล
ผลไม้ลอยแก้ว, ผลไม้แช่อิ่มน้ำตาลแต่น้อยเท่านั้น	½ ถ้วย

จำพวกที่ 2 ได้แก่ของหวานที่มีไขมันเจือปนอยู่ หนึ่งส่วนมีโปรตีน 2 กรัม คาร์โบฮัยเดรท 27 กรัม ไขมัน 4 กรัม ให้พลังงาน 170 แคลอรี่

ของหวานเหล่านี้ควรเป็นชนิดที่ทำจากไขมันที่อนุญาตให้รับประทานได้ ถ้าใช้นมควรใช้นมชนิดที่ไม่มีมัน ส่วนของเครื่องปรุงที่เป็นไข่ควรเป็นไข่ขาวหรือไข่แดง แต่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ตัวอย่างอาหาร	ปริมาณ 1 ส่วน
ขนมเค๊กฟองน้ำ	1 ชิ้น ขนาด 2 ลูกบาศก์นิ้ว
ขนมเค๊กผลไม้	1 ชิ้นบาง ๆ
ขนมปังแผ่นชนิดหวาน	1 แผ่นขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง3นิ้ว
ขนมปังแผ่นชนิดหวานมีถั่ว	1 แผ่นขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง3นิ้ว

9. รายการไขมัน หนึ่งส่วนมีไขมัน 5 กรัม ให้พลังงาน 45 แคลอรี่

อาหาร	ปริมาณ 1 ส่วน
น้ำมันพืชทุกชนิด	1 ช้อนชา
มาร์การีนชนิดพิเศษ	1 ช้อนชา
น้ำมันสลัดอย่างใส ทำจากน้ำมันพืชและน้ำส้มสายชู	½ ช้อนโต๊ะ
เนยถั่วลิสง	½ ช้อนโต๊ะ
ถั่วบดชนิดต่าง ๆ	1 ช้อนโต๊ะ

อาหารเหล่านี้มีโปรตีนด้วย

ข้อแนะนำเกี่ยวกับการจัดอาหาร

1. จัดปริมาณอาหารที่รับประทานให้เหมาะสมกับน้ำหนักตัวที่ควรเป็นของคนไข้ และพยายามควบคุมน้ำหนักตัวที่เหมาะสมไว้

2. หลีกเลี่ยงการทานอาหารว่าง หรืออาหารก่อนนอน หากกระทำไม่ได้จริง ควรแบ่งอาหารจากมื้อใหญ่ไว้รับประทานเป็นอาหารดังกล่าว ไม่ควรจัดอาหารเหล่านี้เป็นพิเศษ เพราะจะทำให้เรารับประทานอาหารมากเกินความต้องการของร่างกายได้ง่าย

3. หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดการแน่นท้อง และอาหารที่ทำให้เกิดอาการแพ้ต่าง ๆ

4. การใช้นมที่ไม่มีไขมัน จะใช้เป็นเครื่องดื่มเหมือนการดื่มนมสด หรือจะแต่งรสโดยใช้หัวน้ำเชื่อมเพื่อปรับปรุงรสของนมที่ไม่มีไขมันให้ดีขึ้นก็ได้ แต่การใช้หัวน้ำเชื่อมต้องใช้ในจำนวนจำกัด และต้องนับตามส่วนของน้ำตาลด้วย

ใช้นมที่ไม่มีไขมันในการชงน้ำชาหรือกาแฟ หรือจะนำไปใช้ประกอบเป็นอาหารหรือขนมหวานอื่น ๆ ก็ได้ เช่น สำหรับทำแกงเผ็ด หรือสังขยา แทนการใช้น้ำกะทิ เป็นต้น

5. เนยเทียมหรือมาร์การีนชนิดพิเศษ มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวจำพวกโพลีอีนน้อยกว่าน้ำมันรำและน้ำมันงา ประมาณ 10% จึงไม่ควรใช้น้ำมันเหล่านี้มากหรือบ่อยครั้งเพราะจะทำให้ได้ไขมันไม่อิ่มตัวจำพวกโพลีอีนน้อยเกินควร

6. ผลไม้ผักชนิด ข. ใช้ทดแทนกันได้

7. การปรับปรุงอาหารลดไขมันสำหรับคนไข้เบาหวาน ทำได้โดยการปรับปรุงจำนวนและชนิดของไขมันใน

อาหารสำหรับโรคเบาหวาน ใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันสัตว์ และเลือกรับประทานเนื้อไก่เนื้อปลามากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ

8. การเตรียมอาหารลดไขมันชนิด 800 แคลอรี่ เนื่องจากว่าถูกจำกัดในเรื่องปริมาณของอาหารมาก จึงได้ลดส่วนของไขมันลง แต่เพิ่มพวกคาร์โบฮัยเดรทเพื่อให้อาหารนี้มีปริมาณมากขึ้น พอจะเป็นที่ประทังความหิวของคนไข้ได้ เนื่องจากว่า ไขมันมีแรงงานมากกว่าโปรตีนและคาร์โบฮัยเดรทถึง 2 เท่ากว่า

9. ในการเลือกอาหาร ไม่ควรจะให้เคร่งครัดเกินไป เพราะความสบายของจิตใจย่อมมีผลดีกว่าความหนักใจ ถ้าอยากรับประทานอาหารที่มีโฆเลสเตอรอลสูงนาน ๆ ครั้ง ก็อาจจะทำได้ เพราะถ้ากังวลมากเกินไป ก็จะทำให้ไขมันในเลือดสูงขึ้นได้

อาหารลดไขมันในเลือด

เพื่อความสดวกต่อการปฏิบัติ เราจัดแบ่งอาหารสำหรับคนไข้ออกเป็น 8 ชนิด คือ

อาหารลดไขมันชนิด 1,800 แคลอรี่
โฆเลสเตอรอล 140 มิลลิกรัม

โปรตีน 105 กรัม คาร์โบฮัยเดรท 235 กรัม ไขมัน 50 กรัม

อาหารประจำวัน	พี/เอส = 1	พี/เอส = 2
นมที่ไม่มีไขมัน	2 ส่วน	2 ส่วน
ปลาหรือไก่	3 ส่วน	9 ส่วน
เนื้อสัตว์	3 ส่วน	—
ผลไม้	3 ส่วน	3 ส่วน
ผักชนิด ก.	ไม่จำกัดจำนวน	ไม่จำกัดจำนวน
ผักชนิด ข.	1 ส่วน	1 ส่วน
ข้าว	10 ส่วน	10 ส่วน
ของหวานจำพวกที่1	1ส่วน	1 ส่วน
น้ำมัน	4 ส่วน	6 ส่วน

ตัวอย่างอาหารประจำวัน พี/เอส = 1

อาหารเช้า		ตัวอย่างรายการอาหาร	
นมที่ไม่มีไขมัน	1 ส่วน	นมที่ไม่มีไขมัน	1 แก้ว
ปลา หรือไก่	3 ส่วน	ข้าวต้มปลาใส่ปลา	90 กรัม
ข้าว	3 ส่วน	ข้าวนึ่งสุก	1½ ถ้วยตวง
ผลไม้	1 ส่วน	ส้ม	1 ผล

อาหารกลางวัน

ปลาหรือไก่	3 ส่วน	ข้าวผัดไก่ใส่ไก่	90 กรัม
ข้าว	3 ส่วน	ข้าวนึ่งสุก	$1\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง
น้ำมัน	2 ส่วน	น้ำมันรำ	2 ช้อนชา
ผักชนิดก.ไม่จำกัดจำนวน		แกงจืดผักกาดกวางตุ้ง	
ผลไม้	1 ส่วน	แตงโม	$\frac{1}{2}$ ซีก

ของว่าง

ของหวานจำพวกที่1	1ส่วน	วุ้นหน้าไข่ขาว	1 ชิ้น
เครื่องดื่ม		น้ำชาหรือกาแฟใส่นมที่ไม่มีไขมัน	
นมที่ไม่มีไขมัน	$\frac{1}{4}$ ส่วน		$\frac{1}{4}$ แก้ว

อาหารเย็น

เนื้อสัตว์	3 ส่วน	แกงป่าเนื้อมะเขือเปราะ ใส่เนื้อไม่ติดมัน	90 กรัม
ผักชนิด ข.	1 ส่วน	มะเขือเปราะ	$\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง
น้ำมัน	2 ส่วน	น้ำมันรำ	2 ช้อนชา
ผักชนิดก.ไม่จำกัดจำนวน		สลัดผักสด–ผักกาดหอม, แตงกวา มะเขือเทศ	
ข้าว	3 ส่วน	ข้าวนึ่งสุก	$1\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง
ผลไม้	1 ส่วน	มะละกอ	1 ชิ้น

อาหารก่อนนอน

ข้าว	1 ส่วน	ขนมปังกรอบอย่างเค็ม	2 แผ่น
นมที่ไม่มีไขมัน	$\frac{3}{4}$ ส่วน	นมที่ไม่มีไขมันอุ่นร้อน	$\frac{3}{4}$ แก้ว

อาหารลดไขมันชนิด 2,000 แคลอรี่
โฆเลสเตอรอล 170 มิลลิกรัม

โปรตีน 110 กรัม คาร์โบฮัยเดรท 265 กรัม ไขมัน 55 กรัม

อาหารประจำวัน	พี/เอส = 1	พี/เอส = 2
นมที่ไม่มีไขมัน	2 ส่วน	2 ส่วน
ปลาหรือไก่	6 ส่วน	9 ส่วน
เนื้อสัตว์	3 ส่วน	—
ผลไม้	3 ส่วน	3 ส่วน
ผักชนิด ก.	ไม่จำกัดจำนวน	ไม่จำกัดจำนวน
ผักชนิด ข.	1 ส่วน	1 ส่วน
ข้าว	12 ส่วน	12 ส่วน
ของหวานจำพวกที่1	1ส่วน	1 ส่วน
น้ำมัน	5 ส่วน	7 ส่วน

ตัวอย่างอาหารประจำวัน พี/เอส = 1

อาหารเช้า		ตัวอย่างรายการอาหาร	
นมที่ไม่มีไขมัน	1 ส่วน	นมที่ไม่มีไขมัน	1 แก้ว
ปลาหรือไก่	3 ส่วน	ข้าวต้มไก่ ใส่เนื้อไก่	90 กรัม
ข้าว	3 ส่วน	ข้าวนึ่งสุก	1 ½ ถ้วยตวง
ผลไม้	1 ส่วน	กล้วยหอม	1 ผลเล็ก
อาหารกลางวัน			
เนื้อสัตว์	3 ส่วน	หมูผัดกระเทียมพริกไทย ใส่เนื้อหมูไม่ติดมัน	90 กรัม
น้ำมัน	2 ส่วน	น้ำมันรำ	2 ช้อนชา
ผักชนิด ข.	1 ส่วน	ถั่วฝักยาวต้มสุก ½ ถ้วย จิ้มน้ำพริก	
ข้าว	3 ส่วน	ข้าวนึ่งสุก	1 ½ ถ้วยตวง
ผลไม้	1 ส่วน	ส้มโอ	3 กลีบ
ของว่าง			
ของหวานจำพวกที่1	1ส่วน	ผลไม้ลอยแก้ว	1 ถ้วย
เครื่องดื่ม		น้ำชาหรือกาแฟใส่นมที่ไม่มีไขมัน	
นมที่ไม่มีไขมัน	¼ ส่วน		¼ แก้ว

อาหารเย็น

ปลาหรือไก่	3 ส่วน	ผัดเผ็ดปลาดุก ใช้น้ำมันรำ 1 ช.ต.	
น้ำมัน	3 ส่วน	เนื้อปลา	90 กรัม
ผักชนิดก.ไม่จำกัดจำนวน		แกงจืดแตงกวา	ผักกาดหอม
ข้าว	4 ส่วน	ข้าวนึ่งสุก	2 ถ้วยตวง
ผลไม้	1 ส่วน	มะละกอ	1 ชิ้น

อาหารก่อนนอน

ข้าว	1 ส่วน	ขนมปังกรอบอย่างเค็ม	2 แผ่น
นมที่ไม่มีไขมัน	$\frac{3}{4}$ ส่วน	นมที่ไม่มีไขมันอุ่นร้อน	$\frac{3}{4}$ แก้ว

อาหารลดไขมันชนิด 2,200 แคลอรี่ โฆเลสเตอรอล 170 มิลลิกรัม

โปรตีน 120 กรัม คาร์โบฮัยเดรท 285 กรัม ไขมัน 65 กรัม

อาหารประจำวัน	พี/เอส = 1	พี/เอส = 2
นมที่ไม่มีไขมัน	2 ส่วน	2 ส่วน
ปลาหรือไก่	7 ส่วน	10 ส่วน
เนื้อสัตว์	3 ส่วน	—
ผลไม้	3 ส่วน	3 ส่วน

ผักชนิด ก.	ไม่จำกัดจำนวน	ไม่จำกัดจำนวน
ผักชนิด ข.	1 ส่วน	2 ส่วน
ข้าว	13 ส่วน	13 ส่วน
ของหวานจำพวกที่1	1ส่วน	1 ส่วน
น้ำมัน	7 ส่วน	9 ส่วน

ตัวอย่างอาหารประจำวัน พี/เอส = 1

อาหารเช้า		ตัวอย่างรายการอาหาร	
นมที่ไม่มีไขมัน	1 ส่วน	นมที่ไม่มีไขมัน	1 แก้ว
ไก่	3 ส่วน	ข้าวต้มไก่ใส่เนื้อไก่	90 กรัม
ข้าว	3 ส่วน	ข้าวนึ่งสุก	½ ถ้วยตวง
ผลไม้	1 ส่วน	กล้วยหอม	1 ผลเล็ก
อาหารกลางวัน			
ปลา	3 ส่วน	ปลาทูทอด	1 ตัว
น้ำมัน	3 ส่วน	ทอดด้วยน้ำมันรำ	1 ช้อนโต๊ะ
ผักชนิด ข.	1 ส่วน	น้ำพริกผักต้ม—ถั่วพู มะเขือเปราะ รวมกัน	½ ถ้วย
ข้าว	4 ส่วน	ข้าวนึ่งสุก	2 ถ้วยตวง
ผลไม้	1 ส่วน	ส้ม	1 ผล

ตัวอย่างผลไม้	ปริมาณ 1 ส่วน
ส้มโอ	$\frac{1}{4}$ ผลกลาง
ลูกเกด	2 ช้อนโต๊ะ
มะขาม	2 ช้อนโต๊ะ
แตงโม	$\frac{1}{4}$ ผลกลาง

6. อาหารประเภทแป้งและข้าว หนึ่งส่วนมีโปรตีน 2 กรัม คาร์โบฮัยเดรท 15 กรัม ให้พลังงาน 70 แคลอรี่

อาหาร	ปริมาณ 1 ส่วน
ข้าวสุก	$\frac{1}{2}$ ถ้วยตวงหรือ1ทัพพีเล็กเสมอ2ชต.
ขนมปัง	1 แผ่น
ขนมปังลูกกลม	1 ลูกขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 2 นิ้ว
ขนมปังกรอบ	2 แผ่น
ข้าวโพดสุก	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
ข้าวโพดคั่ว	1 ถ้วย
ข้าวเม่า	$\frac{3}{4}$ ถ้วย
มักโรนี, ก๋วยเตี๋ยว	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
บะหมี่, เส้นเล็ก, วุ้นเส้น	$\frac{1}{2}$ ถ้วย

มันสัมปะหลัง	½ ถ้วย
ถั่วชนิดต่าง ๆ	½ ถ้วย
หัวผักกาด	⅔ ถ้วย
มันฝรั่ง	1 ลูกเล็ก
มันเทศ	¼ ถ้วย
เผือก	¼ ถ้วย
แป้งชนิดต่าง ๆ	2½ ช้อนโต๊ะ

7. รายการอาหารน้ำตาล หนึ่งส่วนมีคาร์โบฮัยเดรท 12 กรัม ให้พลังงาน 50 แคลอรี่

ลูกกวาด	4 เม็ดเล็ก
แยม, น้ำผึ้ง, น้ำเชื่อม	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ

8. รายการของหวาน แบ่งออกเป็น 2 จำพวก

จำพวกที่ 1 ได้แก่ของหวานที่มีแป้ง และน้ำตาล ไม่มีไขมันเจือปนอยู่ หนึ่งส่วนมีโปรตีน 2 กรัม คาร์โบฮัยเดรท 23 กรัม ให้พลังงาน 100 แคลอรี่

ตัวอย่างอาหาร	ปริมาณ
สังขยาทำจากนมที่ไม่มีไขมัน และไข่ขาว ให้โปรตีนประมาณ 7 กรัม	½ ถ้วย
ผลไม้เชื่อม	1 ชิ้นเล็ก-3″×1″×1″
วุ้นหวานไม่ใส่กะทิ	⅔ ถ้วย
ผลไม้หวานจัดหรือมีแป้งมาก เช่น กล้วย	1 ผล
ผลไม้ลอยแก้ว, ผลไม้แช่อิ่มน้ำตาลแต่น้อยเท่านั้น	½ ถ้วย

จำพวกที่ 2 ได้แก่ของหวานที่มีไขมันเจือปนอยู่ หนึ่งส่วนมีโปรตีน 2 กรัม คาร์โบฮัยเดรท 27 กรัม ไขมัน 4 กรัม ให้พลังงาน 170 แคลอรี่

ของหวานเหล่านี้ควรเป็นชนิดที่ทำจากไขมันที่อนุญาตให้รับประทานได้ ถ้าใช้นมควรใช้นมชนิดที่ไม่มีมัน ส่วนของเครื่องปรุงที่เป็นไข่ควรเป็นไข่ขาวหรือไข่แดง แต่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ตัวอย่างอาหาร	ปริมาณ 1 ส่วน
ขนมเค็กฟองน้ำ	1 ชิ้น ขนาด 2 ลูกบาศก์นิ้ว
ขนมเค็กผลไม้	1 ชิ้นบาง ๆ
ขนมปังแผ่นชนิดหวาน	1 แผ่นขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 3 นิ้ว
ขนมปังแผ่นชนิดหวานมีถั่ว	1 แผ่นขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 3 นิ้ว

9. รายการไขมัน หนึ่งส่วนมีไขมัน 5 กรัม ให้พลังงาน 45 แคลอรี่

อาหาร	ปริมาณ 1 ส่วน
น้ำมันพืชทุกชนิด	1 ช้อนชา
มาร์การีนชนิดพิเศษ	1 ช้อนชา
น้ำมันสลัดอย่างใส ทำจากน้ำมันพืชและน้ำส้มสายชู	½ ช้อนโต๊ะ
เนยถั่วลิสง	½ ช้อนโต๊ะ
ถั่วบดชนิดต่าง ๆ	1 ช้อนโต๊ะ

อาหารเหล่านี้มีโปรตีนด้วย

ข้อแนะนำเกี่ยวกับการจัดอาหาร

1. จัดปริมาณอาหารที่รับประทานให้เหมาะสมกับน้ำหนักตัวที่ควรเป็นของคนไข้ และพยายามควบคุมน้ำหนักตัวที่เหมาะสมไว้

2. หลีกเลี่ยงการทานอาหารว่าง หรืออาหารก่อนนอน หากกระทำไม่ได้จริง ควรแบ่งอาหารจากมื้อใหญ่ไว้รับประทานเป็นอาหารดังกล่าว ไม่ควรจัดอาหารเหล่านี้เป็นพิเศษ เพราะจะทำให้เรารับประทานอาหารมากเกินความต้องการของร่างกายได้ง่าย

3. หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดการแน่นท้อง และอาหารที่ทำให้เกิดอาการแพ้ต่าง ๆ

4. การใช้นมที่ไม่มีไขมัน จะใช้เป็นเครื่องดื่มเหมือนการดื่มนมสด หรือจะแต่งรสโดยใช้หัวน้ำเชื่อมเพื่อปรับปรุงรสของนมที่ไม่มีไขมันให้ดีขึ้นก็ได้ แต่การใช้หัวน้ำเชื่อมต้องใช้ในจำนวนจำกัด และต้องนับตามส่วนของน้ำตาลด้วย

ใช้นมที่ไม่มีไขมันในการชงน้ำชาหรือกาแฟ หรือจะนำไปใช้ประกอบเป็นอาหารหรือขนมหวานอื่น ๆ ก็ได้ เช่น สำหรับทำแกงเผ็ด หรือสังขยา แทนการใช้น้ำกะทิ เป็นต้น

5. เนยเทียมหรือมาร์การีนชนิดพิเศษ มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวจำพวกโพลีอีนน้อยกว่าน้ำมันรำและน้ำมันงา ประมาณ 10% จึงไม่ควรใช้น้ำมันเหล่านี้มากหรือบ่อยครั้งเพราะจะทำให้ได้ไขมันไม่อิ่มตัวจำพวกโพลีอีนน้อยเกินควร

6. ผลไม้ผักชนิด ข. ใช้ทดแทนกันได้

7. การปรับปรุงอาหารลดไขมันสำหรับคนไข้เบาหวาน ทำได้โดยการปรับปรุงจำนวนและชนิดของไขมันใน

อาหารสำหรับโรคเบาหวาน ใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันสัตว์ และเลือกรับประทานเนื้อไก่เนื้อปลามากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ

8. การเตรียมอาหารลดไขมันชนิด 800 แคลอรี่ เนื่องจากว่าถูกจำกัดในเรื่องปริมาณของอาหารมาก จึงได้ลดส่วนของไขมันลง แต่เพิ่มพวกคาร์โบฮัยเดรทเพื่อให้อาหารนี้มีปริมาณมากขึ้น พอจะเป็นที่ประทังความหิวของคนไข้ได้ เนื่องจากว่า ไขมันมีแรงงานมากกว่าโปรตีนและคาร์โบฮัยเดรทถึง 2 เท่ากว่า

9. ในการเลือกอาหาร ไม่ควรจะให้เคร่งครัดเกินไป เพราะความสบายของจิตใจย่อมมีผลดีกว่าความหนักใจ ถ้าอยากรับประทานอาหารที่มีโฆเลสเตอรอลสูงนาน ๆ ครั้ง ก็อาจจะทำได้ เพราะถ้ากังวลมากเกินไป ก็จะทำให้ไขมันในเลือดสูงขึ้นได้

อาหารลดไขมันในเลือด

เพื่อความสดวกต่อการปฏิบัติ เราจัดแบ่งอาหารสำหรับคนไข้ออกเป็น 8 ชนิด คือ

1.	อาหาร	ลดไขมันชนิด	800	แคลอรี่	มี	โฆเลสเตอรอล		90	มก.
2.	,,	,,	1,000	,,	,,	,,		90	,,
3.	,,	,,	1,200	,,	,,	,,		110	,,
4.	,,	,,	1,500	,,	,,	,,		130	,,
5.	,,	,,	1,800	,,	,,	,,		140	,,
6.	,,	,,	2,000	,,	,,	,,		170	,,
7.	,,	,,	2,200	,,	,,	,,		170	,,
8.	,,	,,	2,500	,,	,,	,,		190	,,

อาหารลดไขมันแต่ละชนิดแบ่งออกเป็นประเภทย่อยๆ อีก 2 ประเภท คือ ประเภทที่มีไขมันไม่อิ่มตัวในปริมาณเท่ากับไขมันอิ่มตัว และประเภทที่มีไขมันไม่อิ่มตัวในปริมาณเป็น 2 เท่า ของไขมันชนิดอิ่มตัว อัตราส่วนของไขมันไม่อิ่มตัวจำพวกโพลีอีนและไขมันอิ่มตัวนี้เรียกว่า อัตราส่วนของ พี และ เอส เมื่อไขมันทั้ง 2 ชนิดมีปริมาณเท่ากัน พี และ เอส เป็น 1 เมื่อไขมันไม่อิ่มตัวจำพวกโพลีอีนมีมากกว่าเป็น 2 เท่า ของไขมันอิ่มตัว พี และ เอส เป็น 2

การดัดแปลงอัตราส่วนของไขมันชนิดไม่อิ่มตัวกับไขมันชนิดอิ่มตัวทำได้โดยการเปลี่ยนแปลงปริมาณ "ส่วน" ของอาหารเนื้อสัตว์กับน้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวจำพวกโพลีอีน ถ้าต้องการให้อาหารที่มีไขมันไม่อิ่มตัวมากขึ้นก็ทำได้โดยการลด "ส่วน" ของอาหารเนื้อสัตว์และเพิ่มส่วนของน้ำมันพืชที่มีความอิ่มตัวต่ำ โปรตีนจากสัตว์ที่ขาดไปเพราะการลดปริมาณ "ส่วน" ของอาหารเนื้อสัตว์ จะถูกชดใช้ได้โดยการหาโปรตีนจากพืชแทน เช่น โปรตีนจากถั่ว เป็นต้น

อาหารโปรตีนที่ได้จากพืช เป็นอาหารที่มีราคาถูกและหาซื้อได้ง่ายในท้องตลาด เช่น ถั่วต่าง ๆ โดยเฉพาะถั่วเหลือง เป็นพืชที่มีโปรตีนที่มีคุณค่าทางอาหารทัดเทียมกับโปรตีนของเนื้อสัตว์

อาหารโปรตีนจากพืชชนิดอื่น ๆ ได้แก่ เต้าหู้ชนิดต่าง ๆ ฟองเต้าหู้ น้ำนมถั่วเหลือง และเนื้อเทียมกลูตินหรือหมี่กึง อาหารเหล่านี้เป็นที่นิยมในหมู่คนที่ไม่รับประทานเนื้อสัตว์

ปัจจุบันสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ผลิตอาหารโปรตีน เรียกว่า

โปรตีนเกษตรจากถั่วเหลืองและถั่วเขียว โปรตีนเกษตรนี้ใช้ทำอาหารต่าง ๆ แทนเนื้อสัตว์ได้ดีและมีคุณค่าเหมือนเนื้อสัตว์ทุกประการ มีการเติมเมไธโอนีน ทริปโตเฟน และวิตามินรวม ทำให้ผลิตภัณฑ์อาหารนี้มีประโยชน์มากขึ้น

อาหารลดไขมันชนิด 800 แคลอรี่

โฆเลสเตอรอล 90 มิลลิกรัม

โปรตีน 45 กรัม คาร์โบฮัยเดรท 95 กรัม ไขมัน 25 กรัม

อาหารประจำวัน	พี/เอส = 1	พี/เอส = 2
นมที่ไม่มีไขมัน	1 ส่วน	1 ส่วน
ปลาและไก่	2 ส่วน	4 ส่วน
เนื้อสัตว์	2 ส่วน	—
ผลไม้	2 ส่วน	2 ส่วน
ผักชนิด ก.	ไม่จำกัดจำนวน	ไม่จำกัดจำนวน
ผักชนิด ข.	—	—
ข้าว	4 ส่วน	4 ส่วน
น้ำมันรำ	2 ส่วน	3 ส่วน

ตัวอย่างอาหารประจำวัน พี/เอส=1

อาหารเช้า		ตัวอย่างรายการอาหาร
นมที่ไม่มีไขมัน	1 ส่วน	นมที่ไม่มีไขมัน 1 แก้ว
เนื้อสัตว์	1 ส่วน	ข้าวต้มเครื่องใส่เนื้อหมูไม่ติดมัน 30 กรัม
ข้าว	1 ส่วน	ข้าวนึ่งสุก ½ ถ้วยตวง โรยผักชีต้นหอมสับ

อาหารกลางวัน		
เนื้อสัตว์	1 ส่วน	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าใส่เส้น½ถ้วยตวง
ข้าว	1 ส่วน	เนื้อไม่ติดมัน 30 กรัม ผักคะน้าจำนวนตามใจชอบ
ผักชนิดก.ไม่จำกัดจำนวน		น้ำมันรำสำหรับผัดก๋วยเตี๋ยว 2
น้ำมัน	2 ส่วน	ช้อนชา
ผลไม้	1 ส่วน	ส้ม 1 ผล
เครื่องดื่ม		กาแฟดำ 1 ถ้วยใส่น้ำตาลเทียมถ้าต้องการรสหวาน

อาหารเย็น

ปลาหรือไก่	2 ส่วน	ปลาทูย่าง ขนาดย่อม	1 ตัว
ข้าว	2 ส่วน	ข้าวนึ่งสุก	1 ถ้วยตวง
ผักชนิดก.ไม่จำกัดจำนวน		ผักสดหรือผักต้มจิ้มน้ำพริก เช่น ผักกาดขาว แตงกวาสด	
ผลไม้	1 ส่วน	มะละกอ	1 ชิ้น

อาหารลดไขมันชนิด 1,000 แคลอรี่

โมเลสเตอรอล 90 มิลลิกรัม

โปรตีน 65 กรัม คาร์โบฮัยเดรท 120 กรัม ไขมัน 25 กรัม

อาหารประจำวัน	พี / เอส =1	พี / เอส = 2
นมที่ไม่มีไขมัน	2 ส่วน	2 ส่วน
ปลาหรือไก่	3 ส่วน	5 ส่วน
เนื้อสัตว์	2 ส่วน	—
ผลไม้	2 ส่วน	2 ส่วน
ผักชนิด ก.	ไม่จำกัดจำนวน	ไม่จำกัดจำนวน
ผักชนิด ข.	—	—
ข้าว	5 ส่วน	5 ส่วน
น้ำมัน	2 ส่วน	3 ส่วน

ตัวอย่างอาหารประจำวัน พี/เอส = 1

อาหารเช้า		ตัวอย่างรายการอาหาร
นมที่ไม่มีไขมัน	1 ส่วน	นมที่ไม่มีไขมัน 1 แก้ว
ปลา	1 ส่วน	ข้าวต้มปลา 1 ชามใส่ข้าวนึ่งสุก ½ ถ้วยตวง
ข้าว	1 ส่วน	เนื้อปลา 30 กรัม
น้ำมัน	⅓ ส่วน	น้ำมันเจียวกระเทียม 1 ช้อนชา
ผลไม้	1 ส่วน	สับปะรด 1 ชิ้น
อาหารกลางวัน		
ไก่	2 ส่วน	ข้าวหน้าไก่ ใส่เนื้อไก่ 60 กรัม
ข้าว	2 ส่วน	ข้าวนึ่งสุก 1 ถ้วยตวง
น้ำมัน	2 ส่วน	น้ำมัน 2 ช้อนชา
ผักชนิดก.ไม่จำกัดจำนวน		ใส่ผักชนิด ก. ตามใจชอบ
ผลไม้		ชมพู่ 5 ผลขนาดกลาง
อาหารเย็น		
นมที่ไม่มีไขมัน	1 ส่วน	นมที่ไม่มีไขมัน 1 แก้ว

เนื้อสัตว์	2 ส่วน	เกาหลาเนื้อสด 1 ชาม ใส่เนื้อไม่ติดมัน 60 กรัม
ข้าว	2 ส่วน	ข้าวนึ่งสุก 1 ถ้วยตวง
ผักชนิดก.	ไม่จำกัดจำนวน	ผัดผักกาดกวางตุ้ง ใช้ผักจำนวนไม่จำกัด

อาหารลดไขมันชนิด 1,200 แคลอรี่ โฆเลสเตอรอล 110 มิลลิกรัม

โปรตีน 75 กรัม คาร์โบฮัยเดรท 145 กรัม ไขมัน 30 กรัม

อาหารประจำวัน	พี/เอส = 1	พี/เอส = 2
นมที่ไม่มีไขมัน	2 ส่วน	2 ส่วน
ปลา หรือ ไก่	4 ส่วน	6 ส่วน
เนื้อสัตว์	2 ส่วน	—
ผลไม้	3 ส่วน	3 ส่วน
ผักชนิด ก.	ไม่จำกัดจำนวน	ไม่จำกัดจำนวน
ผักชนิด ข.	—	
ข้าว	6 ส่วน	6 ส่วน
น้ำมัน	3 ส่วน	4 ส่วน

ตัวอย่างอาหารประจำวัน พี/เอส = 1

อาหารเช้า		ตัวอย่างรายการอาหาร	
นมที่ไม่มีไขมัน	1 ส่วน	นมที่ไม่มีไขมัน	1 แก้ว
ไก่	2 ส่วน	ข้าวต้มไก่ใส่เนื้อไก่ 60 กรัม ข้าวนึ่งสุก ½ ถ้วยตวง โรยด้วยผักชีต้นหอมสับ	
ข้าว	2 ส่วน		
ผลไม้	1 ส่วน	ส้มโอ	3 กลีบ
อาหารกลางวัน			
ปลา	2 ส่วน	ปลาผัดกับหัวหอมใหญ่ และพริกนิดหน่อย ใส่เนื้อปลา 60 กรัม	
น้ำมัน	1 ส่วน	น้ำมัน	1 ช้อนชา
ข้าว	2 ส่วน	ข้าวนึ่งสุก	1 ถ้วยตวง
ผักชนิดก.ไม่จำกัดจำนวน		กะหล่ำปลีนึ่งสุก	
ผลไม้	1 ส่วน	แตงโม	½ ซีก
อาหารเย็น			
นมที่ไม่มีไขมัน	1 ส่วน	นมที่ไม่มีไขมัน	1 แก้ว
เนื้อสัตว์	2 ส่วน	ผัดเผ็ดเนื้อ ใส่เนื้อไม่ติดมัน 60 กรัม กับน้ำมันรำ 2 ช้อนชา	
น้ำมัน	2 ส่วน		

น้ำมัน	2 ส่วน	ใช้น้ำมัน	2 ช้อนชา
ผักชนิดก.ไม่จำกัดจำนวน		ผัดเห็ดฟางกับผักกาดดอง	
ข้าว	4 ส่วน	ข้าวนึ่งสุก	2 ถ้วยตวง
ผลไม้	1 ส่วน	มะละกอ	1 ชิ้น
อาหารกลางวัน			
ปลา	3 ส่วน	แกงส้มปลาช่อนผักกะเฉด	
		ใส่เนื้อปลา	90 กรัม
ผักชนิด ข.	1 ส่วน	ผัดหัวผักกาดขาว	
น้ำมัน	2 ส่วน	ใส่น้ำมัน	2 ช้อนชา
ข้าว	4 ส่วน	ข้าวนึ่งสุก	2 ถ้วยตวง
ผลไม้	1 ส่วน	ส้มโอ	3 กลีบ
อาหารว่าง			
นมที่ไม่มีไขมัน	1 ส่วน	นมที่ไม่มีไขมัน	1 แก้ว
ผลไม้	1 ส่วน	มังคุด	4 ผล
ข้าว	1 ส่วน	ขนมปังกรอบ	2 แผ่น
อาหารเย็น		**ตัวอย่างรายการอาหาร**	
หมู	2 ส่วน	ไข่ยัดไส้ ใช้ไข่	1 ฟอง
		เนื้อหมูไม่ติดมัน	60 กรัม

ไข่	1 ฟอง	มะเขือเทศ, ถั่วลันเตาและหัวหอมใหญ่รวมกัน	½ ถ้วยตวง
น้ำมัน	4 ส่วน	น้ำมันรำ	4 ช้อนชา
ผักชนิดก.ไม่จำกัดจำนวน		แกงจืดแตงกวา ผักกาดหอม	
ผักชนิด ข.	1 ส่วน		
ข้าว	4 ส่วน	ข้าวนึ่งสุก	2 ถ้วยตวง
ของหวานจำพวกที่1	1ส่วน	สังขยาทำจากไข่ขาวและนมชนิดที่ไม่มีไขมัน ใช้ไข่ขาว	1 ฟอง
		นมที่ไม่มีไขมัน	½ แก้ว
		น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ

อาหารก่อนนอน

ปลา	2 ส่วน	ข้าวต้มปลาใส่เนื้อปลา	60 กรัม
ข้าว	2 ส่วน	ข้าวนึ่งสุก	2 ถ้วยตวง
ผลไม้	1 ส่วน	ส้ม	1 ผล

คำอธิบายศัพท์

กรดไขมันชนิดอิ่มตัว (SATURATED FATTY ACIDS) เป็นกรดไขมันที่มีอะตอมของคาร์บอนรวมตัวกับสารอื่น ๆ อยู่แล้ว ไม่สามารถจะรับสารอื่นได้อีก เป็นกรดที่มีเส้นเชื่อมระหว่างอะตอมของคาร์บอนเป็นเส้นเดียว คือ Single bond

กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว (UNSATURATED FATTY ACIDS) เป็นกรดไขมันที่มีอะตอมของคาร์บอนที่สามารถจะจับกับสารอื่นได้อีก เป็นกรดที่มีเส้นเชื่อมระหว่างอะตอมของคาร์บอนเป็นเส้นคู่ อาจมีเส้นคู่หนึ่งคู่ หรือมากกว่านั้นขึ้นไป กรดชนิดนี้แบ่งออกเป็นอีก 2 จำพวก คือ

1. **จำพวกโมโน** (MONO – UNSATURATED FATTY ACIDS) หรือพวกโมโนอีน (MONOENES) เป็นพวกที่อาจจะจับฮัยโดรเจนเพิ่มได้อีกเพียง 2 ตัวเท่านั้น

2. **จำพวกโพลี** (POLY—UNSATURATED FATTY ACIDS) หรือโพลีอีน (POLYENES) เป็นพวกที่อาจจับฮัยโดรเจนได้ไม่น้อยกว่า 4 ตัว

เอกสารอ้างอิง

1. วารสารเบาหวาน ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 พฤศจิกายน–ธันวาคม 2512 หน้า 72 "โฆเลสเตอรอล" โดย ศจ. นพ. อุดม โปษะกฤษณะ

2. วารสารเบาหวาน ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 มีนาคม–มิถุนายน 2513 หน้า 46 "โรคหัวใจ" โดย ศจ. นพ. กษาน จาติกวนิช

3. วารสารเบาหวาน ปีที่ 2 ฉบับที่ 6 พฤศจิกายน–ธันวาคม 2513 "โรคนัสเซอร์" โดย ศจ. นพ. สนอง อูนากูล

4. โภชนาการสาร ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 มกราคม–มีนาคม 2513 หน้า 1 "โรคหลอดเลือดหัวใจ" โดย ศจ. นพ. กำธร สุวรรณกิจ

5. โภชนาการสาร ปีที่ 24 ฉบับที่ 2 เมษายน–มิถุนายน 2513 หน้า 39 "โฆเลสเตอรอล" โดย ดร. สุรินทร์ วิโมกข์สันต์

6. โภชนาการสาร ปีที่ 4 ฉบับที่ 4 ตุลาคม—ธันวาคม 2513 หน้า 32 "อาหารบริโภคกับโรคก้อนมันเกาะในหลอดเลือด" โดย ศจ. พญ. อมรา จันทราภานนท์

7. The Journal of the American Dietetic Association, Nov 1970 Vol 57, No 5. P. 428 "Developing a Programm of Learning on the fat Controlled Diet by Orrea F Pye Ph D; Claire Gist Brookes and Mary Male Winston.

8. "Your Heart has nine Liver" by Alton Blakeslee and Jeremiah Stamler M.D. POCKET—BOOKS, NEW YORK

9. Publications of the U.S. Department of Health, Education and Welfare. No 537, Series 89—"The food you eat & Heart Disease"

10. Publications of the Corn Product company, U.S.A.

1. How to plan controlled—fat diets.
2. Planning controlled—fat meals
3. Guide to corn oil cooking.
4. The Use of corn oil in controlled fat Diets.

11. "Modified Fats for Diabetes" by Marian Arlin B.S. Department of Medicine Metabolic Division, the mason clinic, Seattle, Washington. U.S.A.

12. "Handbook of Diet therapy" by Dorothea Turner, 4 th edition, the University of Chicago Press, Chicago, P. 60, 66, 189.

13. The Heing Handbook of Nutrition, 2nd edition Mcgraw—Hill Book company, New York P 240, 294

14. Human Nutrition & Dietetices by Davidson & Passmora 3rd Edition, LIVINGSTONE P 585

15. "Nutrition in Health & Disease" by Cooper, Beaber, Mitchell, Rynbergen and Greene 14th Edition WPPINEOTT CO P 282 f

16. The American Journal of Nursing, Feb 1969 P 254 "Better eat than never to Lower Cholesterol"

17. Agriculture Handbook No 8, U.S.A. Dec 1963

18. Food Value of Protiens Commonly Used by Bowes & Church LIPPINCOTT CO.

19. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กันยายน 2507

พิมพ์ที่ศรีเพ็ชร์การพิมพ์ 169/120 ตรอกวัดดีดวด (ติดกับวัด) ถนนจรัลสนิทวงศ์
ธนบุรี โทร. 671016 ส.อ. ละออง ปิ่นเพ็ชร์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2515